



10月 給食献立表



2021年

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	チャンポン麺 ハンペンフライ オレンジ	粉 乳 ★スイートポテト	豚もも・むきエビ・蒸しかまぼこ 焼き竹輪・はんぺん・鶏卵・脱脂粉乳 鶏卵・クリーム・普通牛乳	中華めん・白湯・じゃがいも・薄力粉 パン粉・なたね油・マヨネーズ さつまいも・車糖・有塩バター	キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・パレンシアオレンジ
2 土	【運動会】 袋菓子・アップルジュース			ビスケット・コーンスナック 甘辛せんべい・ラムネ 鉄分アップルジュース	
4 月	五目煮豆 甘塩鮭焼き りんご	粉 乳 ★ごまドーナツ	鶏もも・だいず・厚揚げ・さつまいも揚げ べにざけ・脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳	車糖・オリーブ油・ホットケーキミックス・ごま なたね油・粉糖	ま昆布・たけのこ・さやいんげん 日本かぼちゃ・にんじん・大根・りんご
5 火	ミートボール酢豚 のりの佃煮 豆腐の味噌汁 パイナップル	麦 茶 元気ヨーグルト パンキンパフ	ウインナー・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し	オリーブ油・車糖・かたくり粉 元気ヨーグルト・パンキンパフ	にんじん・青ピーマン・たまねぎ ヤングコーン・生しいたけ・あまのり カットわかめ・こねぎ・パインアップル缶詰
6 水	豚汁 ふくさ焼き バナナ	粉 乳 ★たまごサンド	豚もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 車糖・食パン・マヨネーズ	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りよくとうもろやし・日本かぼちゃ ほしひじき・生しいたけ・さやいんげん バナナ
7 木	白身魚の甘酢あん 温野菜 ミニトマト 南瓜のみそ汁 オレンジ	粉 乳 ★ちんすこう	蒸しかまぼこ・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	白身魚・かたくり粉・オリーブ油・車糖 薄力粉	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ミニトマト 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ パレンシアオレンジ
8 金	肉じゃがコロッケ ほうれん草ソテー ミニトマト 大根とわかめのみそ汁 パイナップル	麦 茶 ★きなこおにぎり ★二色漬け	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン・油揚げ 麦みそ・煮干し・きな粉	オリーブ油・車糖・じゃがいも・薄力粉 パン粉・なたね油・めし	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ほんしめじ・スイートコーン缶詰・ミニトマト 大根・わかめ・こねぎ・パインアップル缶詰 きゅうり
9 土	ハヤシライス フルーツポンチ	牛 乳 練乳苺パン	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・ゼリー ゼリー・練乳いちごパン	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・福神漬・パインアップル缶詰 ぶどう缶詰・バナナ・もも缶詰 さくらんぼ缶詰
11 月	切り干し大根の煮物 ベーコンポテトパイ風 バナナ	粉 乳 ★フランクソテー	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ ベーコン・脱脂粉乳・フランクフルト	車糖・オリーブ油・ぎょうざの皮 じゃがいも・マヨネーズ・なたね油	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん ごぼう・れんこん・バナナ
12 火	肉味噌スパゲッティ じゃこ&三色和え オニオン中華スープ みかん缶	粉 乳 ★大学芋	豚ひき肉・麦みそ・しらす・脱脂粉乳	マカロニ・スパゲッティ・車糖・かたくり粉 オリーブ油・ごま・さつまいも・水あめ なたね油	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろやし グリーンピース・ほうれんそう・みかん缶詰
13 水	鶏肉のチリソース マカロニサラダ ミニトマト 大根とわかめのみそ汁 パイナップル	粉 乳 ★小倉ケーキ	鶏もも・鶏卵・ロースハム 蒸しかまぼこ・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・つぶしあん 普通牛乳	なたね油・かたくり粉・車糖 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ホットケーキミックス・有塩バター	生しいたけ・たまねぎ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ミニトマト 大根・わかめ・こねぎ・パインアップル缶詰
14 木	鮭のホイル焼 ミートボールのケチャップ和え 南瓜のみそ汁 オレンジ	粉 乳 ★フレンチトースト	べにざけ・ベーコン・プロセスチーズ 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	車糖・食パン・有塩バター	たまねぎ・ほんしめじ・にんじん 青ピーマン・キャベツ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・パレンシアオレンジ
15 金	【秋の遠足(おかず付きお弁当持参)】 袋菓子 ひまわり組・カレー・温野菜		豚ばら	揚げせんべい・ビスケット・じゃがいも	キャベツ・にんじん・たまねぎ
16 土	ポークカレー 温野菜(ひまわり組・お弁当持参) ヤクルト	牛 乳 ココアワッフル	豚ばら・蒸しかまぼこ・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト ワッフル	にんじん・たまねぎ・福神漬・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰・ブロッコリー・トマト
18 月	おでん 納豆和え バナナ	粉 乳 ★いりこのかりかり揚げ 星たべよ煎餅	鶏もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 厚揚げ・鶏卵・さくらえび・糸引き納豆 脱脂粉乳・煮干し	さといも・じゃがいも・車糖 オリーブ油・マヨネーズ・黒砂糖 なたね油・甘辛せんべい	大根・にんじん・さやいんげん・キャベツ ら・りよくとうもろやし・バナナ・干しぶどう
19 火	チキンカツ ポテトサラダ ミニトマト 豆腐の味噌汁 りんご	粉 乳 ★プッチンプリン	鶏もも・鶏卵・ロースハム 蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ カスタードクリーム	きゅうり・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・ミニトマト・カットわかめ こねぎ・りんご
20 水	白菜とベーコンのスープ 春巻き オレンジ	粉 乳 ★スノーボールクッキー	ベーコン・うずら卵水煮缶詰 脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 なたね油・春巻・薄力粉・車糖 アーモンド・粉糖	はくさい・にんじん・大根・ほうれんそう キャベツ・こねぎ・日本かぼちゃ ほんしめじ・パレンシアオレンジ
21 木	白身魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 ミニトマト じゃが芋の味噌汁 パイナップル	粉 乳 ★フライドポテト	さつまいも揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	白身魚・かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・車糖・ごま油 じゃがいも・フライドポテト・オリーブ油	きゅうり・にんじん・わかめ・ミニトマト こねぎ・パインアップル缶詰
22 金	大豆いりひじき炒め 豆腐の揚げボール キャベツの味噌汁 バナナ	粉 乳 ★ピザパン	鶏もも・だいず・油揚げ・蒸しかまぼこ 鶏ひき肉・さくらえび・木綿豆腐・鶏卵 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・普通牛乳 ベーコン・エダムチーズ	じゃがいも・車糖・オリーブ油 かたくり粉・なたね油・ホットケーキミックス 有塩バター	ほしひじき・にんじん・ら・キャベツ わかめ・こねぎ・バナナ・青ピーマン たまねぎ
23 土	焼きそば 小松菜のサラダ ワカメスープ りんごゼリー	牛 乳 厚切りバームクーヘン	豚もも・蒸しかまぼこ・ベーコン 普通牛乳	中華めん・オリーブ油・マヨネーズ ごま・バームクーヘン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ あおのり・こまつなり・りよくとうもろやし・わかめ りんご缶詰
25 月	高野豆腐と野菜の煮物 メンチカツ オレンジ	粉 乳 ★お好み焼き	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 鶏卵・ベーコン・かつお節	さといも・オリーブ油・車糖・なたね油 薄力粉・ながいも・マヨネーズ	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 生しいたけ・パレンシアオレンジ・キャベツ あおのり
26 火	【お誕生会】 吹き寄せご飯 照り焼きチキン 春雨サラダ かに蒲鉾入りたまご焼き スマイルポテト あおさと豆腐の清汁 みかん	牛 乳 ロールケーキ(カスタード)	鶏もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 かに風味かまぼこ・絹ごし豆腐 煮干し・普通牛乳	普通はるさめ・マヨネーズ・車糖 オリーブ油・フライドポテト ロールケーキ	ごぼう・にんじん・ほんしめじ さやいんげん・きゅうり・スイートコーン缶詰 ミニトマト・あおのり・あおさ・こねぎ 温州みかん
27 水	八宝菜 クリームコロッケ りんご	粉 乳 ★サブレックッキー	豚もも・やりのい・むきエビ うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・鶏卵	車糖・かたくり粉・オリーブ油・コロッケ なたね油・薄力粉・有塩バター	はくさい・チンゲンサイ・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう・ヤングコーン りんご
28 木	魚の西京焼き アスパラガスハンター ミニトマト 大根と人参のみそ汁 甘夏缶	粉 乳 ★ポテトピザ	麦みそ・ベーコン・煮干し・脱脂粉乳 エダムチーズ	車糖・白身魚・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ アスパラガス・ミニトマト・大根・こねぎ なつみかん缶詰・青ピーマン
29 金	豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー ミニトマト オニオン中華スープ パイナップル	ジョア ストロベリー ★ハロウィンケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・普通牛乳・クリーム	パン粉・車糖・オリーブ油・ごま ジョア ストロベリー・ホットケーキミックス 有塩バター・ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほうれんそう・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 ミニトマト・パインアップル缶詰 西洋かぼちゃ
30 土	ラーメン チキンナゲット かぼちゃプリン	牛 乳 ミニジャムパン	焼き豚・なると・普通牛乳	中華めん・オリーブ油・白湯 チキンナゲット・かぼちゃプリン ジャムパン	たまねぎ・りよくとうもろやし・キャベツ・こねぎ にんじん・スイートコーン缶詰

(※このマークの日はご飯はいりません)

★は手作りおやつです。

- ・2日(土)運動会 …… 給食はありません。(アップルジュース・袋菓子を準備しています。)
- ・15日(金)秋の遠足 … おかず付きお弁当を持たせてください。(もも・うめ・さくら・たんぼぼ・つくし組)
◎子ども達には袋菓子を準備しています。
◎ひまわり組は、白ご飯を持たせてください。
- ・16日(土)バス遠足 … 【ひまわり組】おかず付きお弁当を持たせてください。
- ・26日(火)お誕生会 … お米を0.5合を持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)


